

MISTÄ TUKEA MUUTOSTILANTEeseen?

VIIHDYTÄÄN YHDESSÄ- PÄIVÄTOIMINTA

Kuntayhtymä
Kaksineuvoisen
alueella

(Evijärvi, Kauhava ja
Lappajärvi)

Lisätietoja:
040 159 4556

OMAISENA EDELLEEN RY

Lisätietoja:
020 741 1141

AIJJOOS-HANKE

Lisätietoja:
044 583 7540

SURURYHMÄT & KESKUSTELUAPU

Lisätietoja antavat alueen
diakonit:

Kauhava: 045 632 7708
Alahärmä: 050 577 1386
Ylihärmä: 045 657 7235
Kortesjärvi: 040 704 7963
Lappajärvi: 040 184 0644
Evijärvi: 044 055 2854

KAHVILA OMAI SHOITAJILLE JA OMAI SHOIDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Ylihärman palvelu-
keskuksessa.

Lisätietoja:
045 657 7235

Omaishoitaja muutostilanteessa

Omaishoitotilanteen
muutos

Tunteiden kirjo

Muutostilanteesta
selviytyneen tarina

Mistä tukea
muutostilanteeseen?



OMAISHOITOTILANTEEN MUUTOS

Monesti pitkäänkin jatkunut omaishoitotilanne voi kohdata muutoksen hoidettavan siirryttyä hoivakotiin tai kuoltua. Muutos aiheuttaa useasti ihmisessä kriisin, johon liittyy monien tunteiden kirjo sekä uuden elämäntilanteen hyväksyminen.



TUNTEIDEN KIRJO

Muutostilanteen kohdatessa ihmisen monesti valtaa tunteiden myllerrys. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne tuleekin saada käydä läpi, omalla ajallaan.

Tunteita voivat olla:

- suru -ikävä
- kiitollisuus -viha
- syyllisyys -yksinäisyys
- helpotus

MUUTOSTILANTEESTA SELVIYTYNEEN RAIJAN TARINA



- Surra saa ja ikävä on, mutta siihen ei saa jäädä! Se on kaiken A ja O, että lähtee ulos!

Raija

Miehensä omaishoitajana vuodesta 2009 ollut Raija kertoo omaishoitajuutensa päättyneen marraskuussa 2014 miehensä kuoltua.

Voimia tähän muutostilanteeseen Raija kertoo saaneensa suvultaan ja henkilökohtaisesta uskostaan. Omassa elämässään hän on pyrkinyt suruista huolimatta lähtemään ulos ja osallistumaan erilaiseen toimintaan. Mukaan lähteminen on Raijalle luonteenomaista ja sukuvika, kuten hän itse toteaa. Raija kannustaa muitakin muutostilanteen kohdanneita omaishoitajia lähtemään toimintaan ja muiden mukaan!